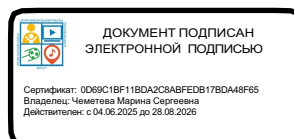


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПРОЛЕТАРСКОГО РАЙОНА ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ «ДОСУГ»

Принята  
на заседании методсовета  
Протокол № 2  
от 31.10.2025 года

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ЦВР «Досуг»  
Чеметева М.С.  
Приказ № 174 от 31.10.2025 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Тэг-регби плюс»

Направленность: физкультурно-спортивное

Возраст обучающихся: 7 – 13 лет

Срок реализации программы: 3 года

**Разработчик:**  
Щаева Диана Дмитриевна,  
педагог дополнительного  
образования

Ростов-на-Дону  
2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка .....	3
II. Учебно-тематический план 1-го года ообучения .....	10
III. Содержание программы 1-го года обучения .....	11
IV. Учебно-тематический план 2-го года обучения... ..	21
V. Содержание программы 2-го года обучения .....	22
VI. Учебно-тематический план 3-го года обучения... ..	29
VII.Содержание программы 3-го года обучения... ..	31
VIII. Формы контроля и оценочные материалы.....	40
VII.Инновационно-образовательная программа .....	43
VIII. Список литературы.....	47

## **I. Пояснительная записка**

### **Направленность дополнительной образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тэг-регби плюс» разработана с учетом Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 28.02.2025 г.); Распоряжения Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в ред. от 01.07.2025г.); Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»; Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023г.); Приказа министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» - в ред. от 17.03.2025г.); Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Пролетарского района города Ростова-на-Дону «Центр внешкольной работы «Досуг»; Лицензии МБУ ДО ЦВР «Досуг» на образовательную деятельность.

Программа «Тэг-регби плюс» относится к программам физкультурно-спортивного программы является формирование потребности в здоровом образе жизни; в разносторонне физически развитой личности, готовой к активной

творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; в использовании средств регби для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

**Актуальность программы** заключается в запросе родителей и обучающихся на программы физкультурно-спортивной направленности.

«Тэг-регби» как сплав многих видов спорта повысит интерес, в целом, к занятиям физической культурой. Играть в регби можно практически целый год на свежем воздухе летом и зимой, поэтому обучение должно способствовать ощущению радости от физической активности и красоты природы, от осознания того, что человек живет в красивой стране, от очертаний ландшафта и смены времен года. Участие обучающихся в разных соревнованиях по регби, как внутри образовательного учреждения, так и между другими командами в городе Ростове-на-Дону и в других городах нашей страны способствует мотивации у обучающихся к путешествиям, изучению других мест культурного наследия, радости от общения со сверстниками и, как следствие, решению главных задач данной программы: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

### **Формы проведения занятий:**

- ознакомить с правилами, по технике безопасности на уроках занятиям регби;
- привить навыки личной гигиены;
- подготовить детей для занятий Тэг-регби;
- подвижные игры;
- эстафеты;
- игровые упражнения.

### **Отличительная особенность данной программы**

Отличительными особенностями программы «Регби» является акцент на создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих технологий в процессе работы с детьми. Так как регби — это не только симбиоз игровых видов спорта, легкой атлетики, футбола и борьбы, но также это система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств человека, патриотизма и гражданственности. Регби — это в своем роде школа жизни. Регби не только учит самой игре, как таковой, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый характер, стойкость и выносливость. Регби способствует выработке самодисциплины, формирует внутреннюю нравственную опору и сильную личную позицию в достижении жизненных целей. Регби формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Традиции регби почитают во всем мире, так как это игра с определенными принципами, применимыми и в жизни: движение вперед, поддержка, непрерывность действий и т.д. Дисциплина является неотъемлемой частью игры, как на поле, так и вне его, и отражается через соблюдение правил, положений и основных ценностей регби.

**Тип программы:** разноуровневая.

**Уровень программы:** стартовый.

**Вид программы:** модифицированная.

### **Адресат программы**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной программе 7-13 лет. Зачисление осуществляется по заявлению родителей (законных представителей). Уровень подготовки обучающихся определяется по результатам тестирования при наборе в группу.

Настоящая программа рассчитана на 1 год обучения и адресована дошкольникам для получения ими качественного образования.

Занятия проводятся, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным

подходом. Наполняемость групп – 15 человек.

**Режим занятий:** 2 часа 2 раза в неделю – 144 часа в год. Занятия по 45 мин (два академических часа).

#### Типы занятий:

- комбинированные;
- теоретические;
- практические;
- диагностические;
- тренинги.

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством игры в регби.

#### Задачи программы

##### Воспитательные:

- воспитание гражданской активности, любви к своей семье, Донскому краю, России
- воспитание коллективизма и взаимопомощи;
- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание самостоятельности и умения сотрудничать;
- формирование чувства ответственности и уважения к семейным ценностям.

##### Образовательные:

- укрепление здоровья учащихся;
- формирование в сознании учащихся системы знаний о физических возможностях своего организма;
- знакомство и овладение учащимися основными приемами техники и тактики игр;
- повышение физической, тактической подготовки учащихся;

- формирование потребности ведения здорового образа жизни.
- формирование начального представления о структуре выполнения основных движений и навыков, создающих основу для обучения в тэг-регби;
- ознакомление с историей развития и становления Регби в России и на Дону.

#### Развивающие:

- развитие коммуникативных навыков воспитанников;
- развитие системы практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- развитие потребности в регулярных занятиях спортом;
- развитие у учащихся высоких физических, волевых и моральных качеств;
- развитие внимания, памяти, игрового мышления, умения действовать в команде;
- развитие коммуникативных способностей, умения адаптироваться в социуме.
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание чувства товарищества и чувства личной ответственности;
- воспитание трудолюбия и дисциплинированности;
- воспитание воли, смелости, настойчивости.

**Категория учащихся.** Программа адресована детям и подросткам 7-13 лет. обучающиеся, поступающие на программу, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности; обследуется состояние физической подготовки.

По его результатам обучающихся могут быть зачислены в группу начального общекультурного или специального углубленного уровня освоения программы. Зачисление в объединение осуществляется по заявлению учащегося.

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения – 12-15 человек; второй год обучения – 10-12 человек; третий год обучения – 8-10 человек. Уменьшение числа обучающихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

**Формы организации и режим занятий.** Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Группы формируются по возрастному признаку.

На 1-м и 2-м году обучения занятия проводятся два раза в неделю (по два часа),

на 3-м году обучения – три раза в неделю (по два часа).

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 3 года обучения. На полное освоение программы требуется 504 часа, включая соревнования, учебно-тренировочные сборы.

1 год обучения – 144 часа (3 раза в неделю по 2 часа);

2 год обучения – 144 часов (3 раза в неделю по 2 часа);

3 год обучения – 216 часов (4 раза в неделю по 2 часа).

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- обучающиеся будут приобщены к здоровому образу жизни;
- обучающиеся будут адаптированы в социуме;
- будет сформирована потребность у обучающихся в самореализации и саморазвитии;
- будут сформированы мотивация достижения и рефлексия деятельности;
- будут сформированы самооценка и волевые усилия.

Предметные результаты:

По окончании 1 года обучения учащиеся будут:

знать:

- историю развития физической культуры и спорта в России и на Дону;
- историю развития футбола, баскетбола регби;

- правила подводящих игр в мини-футбол: «ТЭГ-Регби», «46», «Салочки», и т д;
- правила личной гигиены;
- правила использования спортивного инвентаря и ухода за ним.  
уметь:
- оказывать первую помощь при ушибах;
- проводить разминку (ОФП);
- выполнять основные технические приемы (пас,) рукой, ногой;
- владеть начальными элементами подводящих игр.

По окончании 2 года обучения учащиеся будут:

знать:

- историю развития физической культуры и спорта в России и за рубежом;
- историю развития волейбола, гандбола, регби в мире;
- правила контроля и диагностики своего организма;
- правила подводящих игр: «Разведчик», «Снайпер», «Регби до касания», пляжный футбол, мини-баскетбол, ТЭГ-Регби.

уметь:

- оказывать первую помощь при травмах;
- проводить разминку ОФП
- проводить разминку СФП (техника; паса, ногой рукой);
- выполнять технические приемы: обыгрывать пасом 2х1, дриблинг;
- выполнять начальные элементы коллективной техники защиты.

По окончании 3 года обучения учащиеся будут:

знать:

- тенденции развития физической культуры и спорта в России и за рубежом;
- историю развития баскетбола, гандбола, регби в мире;
- контроль, диагностику и планирование изменений своего организма;
- правила подводящих игр в ТЭГ-Регби: «Разведчик», «Снайпер», «Футбо-

регби», «Регби до касания», пляжное регби, мини-регби.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса, а именно:

– формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;

Формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастными особенностями и половыми нормативами;

- владение знаниями о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

- формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в

Познавательной и практической деятельности, и отражают:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи

учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать

учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;

продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством

учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; овладение базовыми

предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; умение осуществлять

информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации; Предметные

результаты:

К концу 1-го года обучающиеся:

1. Осваивают основные средства ОФП.

2. Приобретают основы теоретических знаний по обозначенным разделам.

Играют по упрощенным правилам в спортивные игры.

3. Осваивают отдельные приёмы игры в регби (перемещение с мячом, броски, ловля и подбор мяча, передачи на месте).

4. Умеют ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками в эстафетах, подвижных и спортивных играх, осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

5. Повышают уровень своей функциональной подготовки.

- тактику коллективной защиты  
уметь:
- оказывать первую помощь при травмах;
- проводить разминку ОФП (предсезонную, соревновательную)
- проводить разминку СФП (техника; паса, с игроками 1 и 2 года);
- выполнять технические приемы: обыгрывать пасом 2х1, 3х2, дриблинг;
- использовать элементы коллективной защиты.
- использовать элементы коллективной атаки.

## II. УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ «Тэг-регби плюс»

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема: Вводное занятие. Начальная диагностика. Инструктаж по Т.Б. Правила игры, организация и проведение соревнований. Оборудование, инвентарь уход за ним. Понятие о личной гигиене спортсмена.	10	8	2	Опрос
2.	Тема: История развития и становления Регби в России.	2	1	1	Опрос. Беседа
3.	Тема: Развитие всех физических качеств и способностей, занимающихся средствами физических упражнений, подвижными играми и эстафетами.	34	4	30	Сдача контрольных нормативов

4.	Тема: Специальная физическая подготовка: Развитие физических специфичных качеств для данного вида спорта, средствами специальных физических упражнений; Техника перемещений. Техника ловли и передачи мяча. Техника розыгрыша мяча ногой. Техника ухода игрока от соперника	26	2	24	Тестирование
5.	Тема: Техника игры защиты Техника игры в нападении Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в защите.	52	2	50	Эстафеты
6.	Тема: Контрольные, календарные игры: Контрольные, календарные и товарищеские игры.	10	1	9	
7.	Тема: Воспитательные и досуговые мероприятия	10		10	
Итого:		144	18	126	

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

#### Тема 1. Вводное занятие – 10 ч.

##### 1. Физическая культура и спорт в России.

Форма подачі матеріала:

- лекция, беседа, рассказ, объяснение;
- просмотр видеофильмов;
- обзор газет, журналов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- викторины;
- ведение ежедневного дневника;
- запись в журнал по технике безопасности.

1. Физическая культура - составная часть Российской культуры, одно из важнейших средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей российских граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности российских граждан и для укрепления обороноспособности Российского государства.

Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

2. Знакомство с историей развития игровых видов спорта в России.

Пример, возникновение ТЭГ-Регби как самостоятельной спортивной игры. Распространение ТЭГ-Регби по странам мира. Появление регби в России.

Регби - вид спорта, командная игра, развивающая высокие физические, морально-волевые качества, «чувство локтя».

3. Понятие о личной гигиене спортсмена

Гигиена одежды, обуви, жилища. Понятие о вреде курения и употребления спиртных напитков. Значение врачебного контроля при тренировке спортсмена. Краткие сведения о травматизме. Виды травм. Первая помощь.

4. Правила поведения на занятиях, правила поведения в общественных местах, правила пожарной безопасности, правила дорожного движения.

Проведение инструктажа по правилам безопасности и поведения в спортивном и гимнастическом залах на занятиях. Краткие сведения об

осторожности и правилах работы со снарядами, тренажерами, а также при работе в парах; правилах безопасности и поведения на уличных площадках, в общественном транспорте и общественных местах.

Краткие сведения о правилах дорожного движения, о правилах перехода дорог, осторожности на дорогах в зимний период.

Краткие сведения об осторожности и правилах пользования с огнеопасными и легковоспламеняющимися предметами.

5. Правила игры, организация и проведение соревнований. Оборудование, инвентарь уход за ним. На теоретических и практических занятиях изучаются правила игры. Права и обязанности игроков. Взаимоотношения игроков с капитаном и судьями. Изучаются порядок и принципы проведения соревнований.

## **Тема 2. История развития и становления Регби в России.**

Достоверных сведений о том, как появилось регби, не существует. По самой распространенной легенде заслуга в изобретении этого вида спорта принадлежит ученику школы Регби Уильяму Уэббу Эллису, который разработал и опубликовал первый свод правил в 1845 году.

В России регби впервые появилось еще до революции. В Российской империи этот вид спорта получил развитие даже раньше, чем футбол. В 1886 году шотландец Хоппер стал организатором первого матча в стране.

Однако власти развитие регби не одобряли. Считалось, что эта дисциплина часто приводит к массовым дракам среди участников, что плохо сказывается на общественном порядке.

В Советском Союзе чиновники выбирали, какой вид спорта развивать — регби или хоккей с шайбой, в результате отдали предпочтение последнему. Волна популярности к дисциплине появилась в 1957 году во время Всемирного

фестиваля молодежи и студентов, который прошел в Москве. По этому случаю

в столице сыграли команды из Чехословакии и Уэльса. Однако встреча была омрачена дракой иностранных болельщиков между собой, что еще сильнее ухудшило репутацию регби в стране.

Интерес к регби снова возник в 1960-е годы. По легенде основатель воздушно-десантных войск генерал Василий Маргелов увлекся регби после просмотра британского фильма «Такова спортивная жизнь». Он признал, что в дисциплине присутствуют важные элементы борьбы, которые можно использовать для развития десантников. В результате этот вид спорта стал культивироваться, а сборная СССР и советские команды — участвовать в международных соревнованиях.

В 1987 году проходил первый в истории чемпионат мира по регби.

Приглашение на него получила и сборная Советского Союза, но отказалась от участия по политическим причинам.

### **Тема 3. Развитие всех физических качеств и способностей, занимающихся средствами физических упражнений, подвижными играми и эстафетами.**

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики регби.

#### **Тема 4. Специальная физическая подготовка**

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением обучающихся технике игры. Основным средством ее являются специальные упражнения (знакомство с мячом).

Техника ловли и передачи мяча. Техника розыгрыша мяча ногой.

Техника работы с тэгом. Техника ухода игрока от соперника. Техника перемещений.

Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые

для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), прыжковую ловкость и специальную гибкость.

## **Тема 5. Техническая подготовка**

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Техника игры в защите.

Обучение и совершенствование следующих элементов техники игры: передвижение без мяча по сопернику; ловля мяча при розыгрыше его из-за боковой линии, передача соперника при защите 2х2, захват тэга одной рукой (любым способом). Как нейтрализовать передачу мяча при захвате.

Техника игры в нападении.

Обучение и совершенствование следующих элементов техники игры; передвижение с мячом по полю, ловля высоко летящего мяча (лицом к мячу, спиной к мячу); ловля мяча, летящего на игрока низко спереди; ловля мяча, летящего на игрока низко сбоку; передача мяча двумя руками; передача мяча за спиной; ложные передачи передача мяча одной рукой (любым способом); передача мяча при захвате; поднимание лежащего на земле мяча во время бега. Варианты обыгрыша «2х1», «крест», «забегание».

## **Тема 5. Тактическая подготовка**

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Выполнение и отработка отдельных комбинаций, наработка связок; и их роль в защите и нападении; игра у лицевой линии противника; зонная модель игры.

## **Тема 6. Контрольные, календарные игры:**

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный просмотр видеоматериалов;

Контрольные, календарные и товарищеские игры

## **Тема 7. Воспитательно-досуговые мероприятия Итоговое занятие.**

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный просмотр видеоматериалов.

Воспитательно-досуговые мероприятия: открытие и закрытие соревнований, спортивно-патриотические акции, экскурсии.

Подведение итогов работы за учебный год.

Поощрение активных участников. Памятные призы, сувениры, подарки лучшим игрокам.

## IV. УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### «Тэг-регби плюс»

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Тема: Вводное занятие. Начальная диагностика. Инструктаж по Т.Б. Правила игры, организация и проведение соревнований. Оборудование, инвентарь уход за ним. Понятие о личной гигиене спортсмена.	10	8	2	Опрос
2.	Общая физическая подготовка. Тема: Развитие всех физических качеств и способностей, занимающихся средствами физических упражнений, подвижными играми и эстафетами. Упражнения на осанку. Упражнения на расслабление.	2	1	1	Опрос. Беседа
3.	Специальная физическая подготовка: Развитие физических специфичных качеств для данного вида спорта, средствами специальных физических упражнений, Техника ловли и передачи мяча. Техника розыгрыша мяча ногой. Техника в защите (отрыв тэга). Техника падений (группировка, кувырки перекаты). Техника ухода игрока от соперника («скрутка»),	34	4	30	Сдача контрольных нормативов

4.	Техническая подготовка:  Техника игры в защите. Техника игры в нападении.	26	2	24	Тестирование
5.	Тактическая подготовка:  Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Командные действия в нападении. Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в защите. Командные действия в защите	40	2	38	Эстафеты
6.	Игровая подготовка:  Игры по стандартным правилам, с изменением (упрощение и усложнением правил игры).	12	2	10	
7.	Тема: Контрольные, календарные игры:  Контрольные, календарные и товарищеские игры.	10	1	9	
8.	Тема: Воспитательные и досуговые мероприятия	10		10	Мероприятия к памятным и праздничным датам
Итого:		144	18	126	

## V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Тема 1. Теоретическая подготовка

Форма подачи материала:

- лекция, беседа, рассказ, объяснение;
- просмотр видеофильмов;
- обзор газет, журналов с последующим обсуждением;

- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- викторины;
- ведение ежедневного дневника;
- запись в журнал по технике безопасности.

## 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура - составная часть Российской культуры, одно из важнейших средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития физических способностей российских граждан.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Достижение Российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по важнейшим видам спорта.

Документы Российского правительства о массовом развитии физической культуры среди населения, особенно среди молодежи, о повышении мастерства Российских спортсменов.

## 2. История развития баскетбола, футбола, регбола, ТЭГ-Регби в России и за рубежом.

Характеристика, этапы развития. Значение и роль общественных начал в развитии игровых видов спорта в России. Задачи и организация дальнейшего развития игровых видов спорта в стране. Командные игры, развивают высокие физические, морально-волевые качества, самоконтроль, самодисциплину.

### 3. Сведения о физиологии человека

Функций мышечной системы дыхания, кровообращения под воздействием физических упражнений. Понятие о личной гигиене спортсмена. Гигиена одежды, обуви, жилища. Понятие о вреде курения и употребления спиртных напитков. Значение врачебного контроля при тренировке спортсмена. Понятие «спортивная форма», утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления, спортивных травм. Общая характеристика спортивного травматизма. Краткие сведения о травматизме. Виды травм. Первая помощь.

4. Правила поведения на занятиях, правила поведения в общественных местах, правила пожарной безопасности, правила дорожного движения.

Проведение инструктажа по правилам безопасности и поведения в спортивном и гимнастическом залах на занятиях. Краткие сведения об осторожности и правилах работы со снарядами, тренажерами, а также при работе в парах; правилах безопасности и поведения на уличных площадках, в общественном транспорте и общественных местах.

Краткие сведения о правилах дорожного движения, о правилах перехода дорог, осторожности на дорогах в зимний период. Краткие сведения об осторожности и правилах пользования с огнеопасными и легковоспламеняющимися предметами.

5. Правила игры организация и проведение соревнований. Оборудование, инвентарь уход за ним.

На теоретических и практических занятиях изучаются правила игры. Права и обязанности игроков. Взаимоотношения игроков с капитаном и судьями. Изучаются порядок и принципы проведения соревнований.

Краткие сведения о сооружениях и оборудовании необходимых для проведения учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (поле для игры, его разметка, мяч - его размеры и вес). Знание судейской жестикуляции (Приложение № 4) Одежда, обувь и уход за ними.

## **Тема 2. Общая физическая подготовка**

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);

- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств:

силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости,

а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики игры (Приложение №1).

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением занимающихся технике. Техника ловли и передачи мяча. Техника удара мяча ногой. Техника падений. Техника ухода игрока от соперника Техника в защите (верхний и нижний захваты тэга). Техника ухода игрока от соперника, дриблинг («скрутка»),

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться периферийным (боковым) зрением, скорость перемещений, быстроту реакции в ответных действиях на изменяющуюся ситуацию, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), ловкость и специальную гибкость.

#### **Тема 4. Техническая подготовка.**

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Техника игры в защите.

Совершенствование следующих элементов техники игры: передвижение без мяча по сопернику; ловля мяча, передача соперника при защите 2х2, подбор

мяча одной рукой (любым способом). Как нейтрализовать передачу мяча. Коллективная защита; передача игрока в линию, сгон, работа крайних в линии, работа крайних в линии. Выполнение технических приемов до автоматизма

#### Техника игры в нападении.

Обучение и совершенствование следующих элементов техники игры; передвижение с мячом по полю, контроль, ловля высоко летящего мяча (лицом к мячу, спиной к мячу); контроль ловля мяча, летящего на игрока низко спереди; ловля мяча, летящего на игрока низко сбоку; передача мяча двумя руками; передача мяча за спиной; ложные передачи передача мяча одной рукой (любым способом); поднимание лежащего на земле мяча во время бега. Варианты обыгрыша «2х1», «3х2» «крест», «забегание», «проброс».

### Тема 5. Tактическая подготовка.

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Выполнение и отработка отдельных комбинаций, наработка связок; «защиты» и «нападения», их роль в защите и нападении; Роль и обязанности отдельных игроков в команде: при нападении, розыгрыш, комбинации, в различных зонах поля. Полузащита; при атаке, и защите. На примере регби; прием мяча из быстрого розыгрыша и передача его. Полузащитник

«блуждающий» - его роль в команде во время розыгрыша схватки; «трехчетвертные» и «нападение», их роль в защите и нападении; игра схватки у лицевой линии противника; зонная модель игры.

### **Тема 6. Игровая и соревновательная подготовка**

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный просмотр видеоматериалов,

Предсоревновательная подготовка и соревнования.

Предсоревновательная подготовка, календарь, сборы, питание, витаминизация, правила поведения на соревнованиях.

### **Тема 7. Контрольные, календарные игры:**

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный просмотр видеоматериалов;

Контрольные, календарные и товарищеские игры

### **Тема 8. Воспитательно-досуговые мероприятия Итоговое занятие.**

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный просмотр видеоматериалов,

Воспитательно-досуговые мероприятия: открытие и закрытие соревнований, спортивно-патриотические акции, экскурсии.

Подведение итогов работы за учебный год.

Поощрение активных учащихся. Памятные призы, сувениры, подарки лучшим игрокам.

## VI. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях. Правила пожарной безопасности, правила поведения дорожного движения.</li> <li>• Правила игры.</li> <li>• История развития и становления игровых видов спорта в России и за рубежом.</li> <li>• Беседы, тесты и тренировки.</li> <li>• Просмотр и разбор игр.</li> </ul>	15	12	3	Опрос
	Общая физическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие всех физических качеств и способностей, занимающихся средствами физических упражнений, подвижными играми и</li> </ul>	47			Сдача контрольных нормативов

	эстафетами. Упражнения на осанку. Упражнения на расслабление.				
	<p>Специальная физическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие физических специфичных качеств для разных игр, средствами специальных физических упражнений, специальными играми и эстафетами.</li> </ul>	34	4	30	Тестирование
	<p>Техническая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Техника стоек и перемещений.</li> <li>• Техника ловли и передачи мяча.</li> <li>• Техника розыгрыша мяча ногой.</li> <li>• Техника в защите (блоки).</li> <li>• Техника ухода игрока от соперника («скрутка»).</li> <li>• Техника отбора и подбора мяча.</li> </ul>	35	5	30	Эстафеты
	<p>Тактическая подготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные действия в нападении.</li> <li>• Групповые действия в нападении.</li> <li>• Командные действия в нападении.</li> <li>• Индивидуальные действия в защите.</li> <li>• Групповые действия в защите.</li> <li>• Командные действия в защите.</li> </ul>	35	7	28	Наблюдение
	<p>Игровая подготовка:</p> <p>Игры по стандартным правилам, с изменением (упрощение и усложнением правил игры).</p>	26	2	24	

	Контрольные, календарные игры: Контрольные, календарные и товарищеские игры.	16	1	15	
--	--	----	---	----	--

Воспитательно-досуговые мероприятия	6	2	4	Мероприятия к памятным и праздничным датам
Итоговое занятие	2	1	1	
Итого	216			

## VII. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Тема 1. Теоретическая подготовка

Форма подачи материала:

- лекция, беседа, рассказ, объяснение;
- обзор газет, журналов с последующим обсуждением;
- беседа с применением дидактических пособий;
- запись в журнал по технике безопасности

1. *Физическая культура и спорт в России.* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Организация работы по НИП в коллективах физической культуры и необходимые меры по дальнейшему ее улучшению. Характеристика НИП. Начальная игровая подготовка в мире и в России.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России.

2. Сведения о строении и функциях организма человека.

Ведущая роль нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, дыхания, кровообращения под воздействием физических упражнений. Костная и мышечная система, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся регби. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

#### 5. Места занятий и инвентарь.

Площадка для игры в регби в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в регби в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытом воздухе.

## **Тема 2. Общая физическая подготовка.**

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение обучающихся разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики НИП. Ходьба с изменением скорости длины шага, различные виды ходьбы, чередование ходьбы и бега, бег с изменением скорости и направления движения, бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, футбол, лапта). Выполнение упражнений для развития быстроты, координации, силы, ориентировки в пространстве, стойки и перемещения, передачи мяча в парах, стоя на месте и в движении, броски мяча на точность, двусторонние игры по упрощенным правилам.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка.**

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением занимающихся технике. Техника ловли и передачи мяча. Техника удара мяча ногой. Техника падений. Техника ухода игрока от соперника Техника в защите (верхний и нижний захваты). Техника падений (группировка, перекаты).

Техника ухода игрока от соперника («скрутка», «смена ритма» и т.д.)

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться периферийным (боковым) зрением, скорость перемещений, быстроту реакции в ответных действиях на изменяющуюся ситуацию, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, скоростно-силовую), ловкость и специальную гибкость.

#### **Тема 4. Техническая подготовка.**

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- тестирование;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Техника игры в защите.

Совершенствование следующих элементов техники игры: передвижение без мяча по сопернику; ловля мяча при розыгрыше его, передача соперника при защите 2х2, подбор мяча одной рукой (любым способом). Как нейтрализовать передачу мяча при отрыве тэга. Высокий, низкий захват тэга. Коллективная защита; передача игрока в линию, сгон, работа крайних в линии, работа

крайних в линии при быстром розыгрыше. Выполнение технических приемов до автоматизма.

Совершенствование следующих элементов техники игры: защита в красной и желтой зонах передвижение без мяча по сопернику; действия в защите при быстром розыгрыше мяча, передача соперника при защите 2х2. Как нейтрализовать передачу мяча при защите. Высокий, низкий захват тэга захват тэга 1х1. Коллективная защита; работа в защите «маркеров», передача игрока в линию, сгон, работа крайних в линии, работа крайних в линии при быстром розыгрыше подбор мяча. Выполнение технических приемов до автоматизма, на примере ТЭГ-Регби.

#### Техника игры в нападении.

Обучение и совершенствование следующих элементов техники игры; передвижение с мячом по полю, ловля высоко летящего передача мяча двумя руками; передача мяча за спиной; ложные передачи, передача мяча при захвате; поднимание лежащего на земле мяча во время бега. Варианты обыгрыша «2х2», «3х2» «крест», «забегание», «проброс», варианты атаки в красной, желтой и зеленой зонах.

### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

Форма подачи материала:

- просмотр видеофильмов;
- беседа с применением дидактических пособий;
- ведение ежедневного дневника;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);

- наглядный (показ технических приемов и их составляющих элементов), просмотр видеоматериалов, использование дидактических пособий.);
- практический (выполнение упражнения).

Выполнение и отработка отдельных комбинаций, наработка связок; «трехчетвертные» и «нападение», их роль в защите и нападении; Роль и обязанности отдельных игроков в команде: розыгрыш, комбинации, в различных зонах поля. Прием мяча и передача его., во время розыгрыша «трехчетвертные» и «нападение», их роль в защите и нападении; игра у лицевой линии противника; зонная модель игры.

### **Тема 6. Игровая и соревновательная подготовка**

Форма подачи материала:

- просмотр видео;
- опрос;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный (просмотр видеоматериалов, разбор матча),

Предсоревновательная подготовка и соревнования.

Предсоревновательная подготовка, календарь, сборы, питание, витаминизация, правила поведения на соревнованиях.

### **Тема 7. Контрольные, календарные игры:**

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный просмотр видеоматериалов;

Контрольные, календарные и товарищеские игры

## **Тема 8. Воспитательно-досуговые мероприятия Итоговое занятие.**

Форма подачи материала:

- просмотр видео;

Применяются методы:

- словесный (объяснение, разъяснение, указание, замечание, словесная оценка);
- наглядный просмотр видеоматериалов,

Воспитательно-досуговые мероприятия: открытие и закрытие соревнований, спортивно-патриотические акции, экскурсии.

Подведение итогов работы за учебный год.

Поощрение активных учащихся. Памятные призы, сувениры, подарки лучшим игрокам.

### **ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Контроль за физическим состоянием и здоровьем обучающихся происходит непосредственно на занятиях. Качество подготовленности регбистов (результативность) определяется как на занятиях, так и во время проведения соревнований различного уровня.

Виды контроля: предварительный, постоянный, промежуточный, итоговый.

**Предварительный контроль** – проводится при наборе учащихся и в начале года. Результаты служат для принятия решений о видах, формах занятий и предъявляемых требованиях к действиям учащихся.

**Постоянный контроль** – проводится на каждом занятии. Результаты служат для принятия решений о дальнейших действиях.

**Промежуточный контроль** – проводится в середине учебного года. Результаты фиксируются педагогом, анализируются и служат для принятия решений.

**Итоговый контроль** – проводится по окончании учебного года. Педагог подводит итог, определяя уровень освоения программы.

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы для РЛ содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

1. Передача мяча на месте. Стоя на расстоянии 5 м от штанги ворот. Испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

2. Передача мяча в движении. Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5 м от штанги ворот, испытуемый выполнял десять попыток на точность, по пять вправо и влево. Засчитывалось количество попаданий.

3. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20x20 м. Бьющий от ловящего находится на расстоянии 15-30 м. Ловля мяча происходит только в отведенном квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество пойманных мячей.

4. Удары ногой по мячу с рук на точность. Испытуемый с расстояния 20-35 м должен попасть в квадрат со сторонами 10x10 м, мяч должен преодолеть все расстояние по воздуху и упасть в квадрате. Испытуемый выполняет десять попыток. Засчитывается количество попаданий.

5. «Слалом». Дистанция состоит из двух прямых, расстоянием в 20 м и ряда стоек (их 4), расположенных на прямой, между которыми 5-метровое расстояние. По сигналу испытуемый подбирает мяч, лежащий на линии старта (включается секундомер), и бежит, стараясь преодолеть весь комплекс за минимальный временной интервал и приземлить мяч за линией финиша (выключается секундомер). Дается две попытки. Засчитывается лучший

результат.

**Инновационно-образовательная программа**  
**«Диалог культур Донского края: путь к гражданской идентичности и**  
**творческому саморазвитию»**

**Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана как составная часть дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы и является инструментом реализации инновационного образовательного проекта «Взаимодействие культур и традиций народов, населяющих Донской край, в социокультурном становлении молодого поколения». Программа основана на нормативно-правовой базе в области воспитания и образования (ФЗ №273, ФГОС, Указ Президента РФ № 809 от 09.11.2022, Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и др.).

Программа направлена на духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание обучающихся, формирование их гражданской идентичности, развитие творческих и интеллектуальных способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в художественно-эстетическом, нравственном и физическом развитии, а также на профессиональную ориентацию, адаптацию к жизни в обществе и организацию содержательного досуга.

Особое внимание уделяется диалогу культур и традиций народов Донского края, что способствует формированию уважительного отношения к многонациональному характеру российского общества и укреплению общероссийской гражданской идентичности.

Программа реализуется в тесном взаимодействии с семьей, национально-культурными сообществами, общественными организациями и педагогическим коллективом. В основе лежит культурно-творческая стратегия социокультурного становления личности, ориентированная на активное участие обучающихся в проектной, волонтерской, исследовательской и художественной деятельности.

Программа рассчитана на 36 часов и может быть реализована в течение одного

учебного года в рамках дополнительного образования.

**Цель программы:** создание условий для духовно-нравственного и гражданско-патриотического становления личности обучающегося, развития его творческого и интеллектуального потенциала, адаптации к жизни в поликультурном обществе, профессионального самоопределения и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи программы:**

- обеспечить духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание обучающихся на основе традиционных российских ценностей и культурного наследия народов Донского края;
- развить творческие способности обучающихся посредством проектной, художественной и исследовательской деятельности;
- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;
- сформировать устойчивую мотивацию к здоровому и безопасному образу жизни, укрепить физическое и психическое здоровье обучающихся;
- организовать содержательно и социально значимо свободное время обучающихся;
- способствовать адаптации обучающихся к жизни в обществе при помощи развития коммуникативных навыков, культуры межнационального взаимодействия и гражданской ответственности;
- осуществлять профессиональную ориентацию обучающихся, раскрывая значение труда, ремесел, народных промыслов и современных профессий;
- выявлять, развивать и поддерживать обучающихся, проявивших выдающиеся способности в различных сферах деятельности.

**Целевые приоритеты:**

- семья как основа духовно-нравственного и гражданского становления личности;

- культурное многообразие Донского края как ресурс формирования взаимоуважения и патриотизма;
- традиционные духовно-нравственные ценности как основа личностного самоопределения;
- творчество и труд как формы самореализации и служения обществу;
- здоровый образ жизни и бережное отношение к своему телу и психике;
- гражданская активность и участие в общественной жизни как проявление зрелости личности;
- профессиональное самоопределение на основе осознанного выбора и развития способностей.

### **Календарный план инновационно-образовательной программы**

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	«Мы – дети многонационального Дона»	Гражданско-патриотическое	Вводное занятие, беседа	сентябрь
2	Семейные ценности народов Дона	Духовно-нравственное	Мастер-класс «Семейная реликвия»	сентябрь
3	Что такое гражданская идентичность?	Гражданско-патриотическое	Дискуссия, интерактивная лекция	сентябрь
4	Казачьи традиции: от прошлого к настоящему	Культурологическое	Мини-проект	октябрь
5	Армянская культура в Нахичевани	Культурологическое	Гостевой урок с представителями диаспоры	октябрь
6	Донской край и древние греки	Культурологическое	Исследовательская работа	октябрь
7	День учителя: диалог поколений	Духовно-нравственное	Творческая встреча	октябрь
8	Народные промыслы Донского края	Художественно-эстетическое	Практикум по декоративно-прикладному искусству	ноябрь
9	День народного единства: вместе мы сила!	Гражданско-патриотическое	Круглый стол	ноябрь
10	Символы России и Ростовской области	Гражданско-патриотическое	Творческая мастерская	ноябрь
11	Здоровый образ жизни: мои привычки	Здоровьесберегающее	Тренинг	декабрь
12	Безопасность в современном мире	Здоровьесберегающее	Ситуационные игры, беседа	декабрь
13	Новогодние традиции	Культурологическое	Праздничный квест	декабрь

	народов Дона			
14	Моя малая родина – Пролетарский район	Краеведческое	Экскурсия	январь
15	Герои Дона: от атамана Платова до наших дней	Гражданско-патриотическое	Мини-исследование	январь
16	Экология родного края	Экологическое	Акция «Чистый Дон», рефлексия	январь
17	Творческая лаборатория: «Создаю игрушку по мотивам народного промысла»	Художественно-эстетическое	Мастер-класс	февраль
18	День защитника Отечества: письмо ветерану	Гражданско-патриотическое	Волонтерская акция	февраль
19	Женщины Дона: труд, подвиг, материнство	Духовно-нравственное	Театрализованная композиция	март
20	Международный женский день: дарите добро	Духовно-нравственное	Благотворительная акция	март
21	Профессии моей семьи	Профессиональная ориентация	Интервью, презентация	март
22	Многонациональная кухня Дона	Культурологическое	Кулинарный мастер-класс с родителями	апрель
23	Я выбираю здоровье!	Здоровьесберегающее	Спортивный праздник	апрель
24	День космонавтики: гордость за Россию	Гражданско-патриотическое	Научно-познавательная викторина	апрель
25	Искусство быть добрым	Духовно-нравственное	Социальный проект «Добро в действии»	май
26	День Победы: память и преемственность	Гражданско-патриотическое	Акция «Бессмертный полк Дона»	май
27	Моя семья – моя опора	Духовно-нравственное	Семейные посиделки	май
28	День защиты детей: права и забота	Социальное	Правовой квест	май
29	День России: мы едины!	Гражданско-патриотическое	Фестиваль «Культура народов Дона»	июнь
30	Мой талант – мое будущее	Профессиональная ориентация	Презентация творческих работ	июнь
31	Безопасное лето: правила поведения	Здоровьесберегающее	Инструктаж, ролевая игра	июнь
32	Диалог культур: я и мои друзья	Культурологическое	Коммуникативная игра	июнь
33	Открытие творческой студии «Молодые мастера Дона»	Художественно-эстетическое	Выставка-презентация	июнь
34	Я – гражданин России	Гражданско-патриотическое	Рефлексивное занятие	июнь
35	Мой вклад в общее дело	Социальное	Подведение итогов проектной деятельности	июнь

36	Итоговое мероприятие: «Мы будущее Дона!»	Комплексное	Праздник достижений	июнь
----	--	-------------	---------------------	------

### **Планируемые результаты**

В результате освоения программы у обучающихся будут:

- сформированы гражданская идентичность, патриотизм, уважение к культурному многообразию России и Донского края;
- развиты творческие, интеллектуальные и коммуникативные способности;
- сформированы нравственные качества личности: совесть, ответственность, милосердие, уважение к старшим, любовь к Родине;
- укреплено физическое и психическое здоровье, сформированы навыки здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечена адаптация к жизни в обществе посредством участия в коллективной, проектной и волонтерской деятельности;
- выявлены и поддержаны индивидуальные способности, сформирован интерес к профессиональному самоопределению;
- организовано содержательное свободное время, направленное на личностный рост и социальную активность.

### **Основные направления инновационно-образовательной деятельности**

#### **Гражданско-патриотическое**

- формирование гражданской идентичности, изучение истории, героев и символов России и Донского края.

#### **Духовно-нравственное**

- воспитание на основе традиционных ценностей: семья, долг, честь, милосердие, уважение к старшим.

#### **Культурологическое**

- знакомство с традициями, бытом, ремеслами, фольклором и праздниками народов Дона.

#### **Художественно-эстетическое**

- развитие творческих способностей через декоративно-прикладное искусство, музыку, театр.

### **Здоровый образ жизни и безопасность**

- формирование культуры здорового образа жизни, навыков безопасного поведения в быту и обществе.

### **Профессиональная ориентация**

- знакомство с профессиями, народными промыслами, развитие интереса к труду и самоопределению.

### **Социальное и проектное**

- вовлечение в волонтерскую, исследовательскую и общественно полезную деятельность.

### **Оценка результативности программы**

- педагогическое наблюдение за участием обучающихся в мероприятиях;
- анкетирование обучающихся и родителей;
- анализ результатов деятельности: проектов, выставок, акций, творческих работ;
- диагностика уровня сформированности гражданской идентичности, нравственных качеств, коммуникативных и творческих компетенций;
- заполнение листов наблюдения и портфолио достижений обучающегося.

Результаты используются для корректировки содержания программы, а также для распространения успешного опыта в рамках муниципальной и региональной систем образования.

## **VI. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Нормативно-правовая база:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 28.02.2025 г.)
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в ред. от 01.07.2025г.)
3. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 21.04.2023г.)
6. Приказа министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» - в ред. от 17.03.2025г.)
8. Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Пролетарского района города Ростова-на-Дону «Центр внешкольной работы «Досуг»
9. Лицензии МБУ ДО ЦВР «Досуг» на образовательную деятельность.

### **Список литературы для педагога:**

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 2007.
2. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. Образования /

- В.П. Голованов. - М.: Владос, 2004. - 239 с.
3. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. – М.: ФиС, 1991.
  4. Варакин В.А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов: дис. ... канд. пед. наук. – М., - 2008.
  5. Железняк Ю.Д. Совершенствование системы подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта: дис. ... д-ра. пед. наук. – М., 1999
  6. Иванов В.А. Интегральная подготовка в структуре тренировочного процесса квалифицированных регбистов: дис. канд. пед. наук. – М., - 2004 г.
  7. Колеченко А.К. Энциклопедия педагогических технологий: Пособие для преподавателей / А.К. Колеченко. - СПб: КАРО, 2004. - 368 с.
  8. Кирияк Р. Мини-регби. – М.: ФиС, 2006. – 110с.
  9. Пулен Р. Регби игра и тренировка. – М.: ФиС, 2008.
  10. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. – М., Спортакадемпресс, 2010 г.
  11. Тимошенко А.А. 40 уроков регби. – М., 2011 г.
  12. Кулешов А.В. Правила регби за 5 минут. – М. Спорт в школе №5 (455), 2 Сборники
  13. Дополнительное образование учащихся: сборник авторских программ / ред. сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3. - М.: Народное образование, 2007. - 416 с.

